

第8回「あなたに届ける」JA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙  
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	山梨県			
JA名	JAフルーツ山梨			
組織・グループ名	JAフルーツ山梨女性部			
弁当名	嫁の健康「甲州・7種のフルーツ御膳」	調理月日	8月17日	
弁当の対象者	農家のお嫁さん			
アピールポイント	農家を営んでいる若いカップルのお嫁さんに、農作業の合間のちょっとしたおしゃれな贅沢ランチ。桃やぶどう、すもも、桔露柿など新鮮な地元の特産品果物をふんだんに取り入れて作った、他産地には真似できない素敵なお弁当が出来上がりました。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:ごはん 900g 桃のドライカレー 黒:デラ干しぶどう 適宜 赤:鶏胸ひき肉 300g 黄:玉ねぎ 240g 白:桃 中1個(約200g) 白:にんにく 4かけ 黄:しょうが 8g 白黄:ゆで卵 3個</p> <p>② 白:桃 2個 桃のカッペリーニ 白:カッペリーニ 120g 赤:ロースハム 4枚 黄:レモン 1/2個 緑:青しそ 4枚</p> <p>③ 黒:ぶどう(2種) 140g ぶどうとイカの マリネサラダ 赤:イカ 140g 赤:パプリカ(赤) 60g 緑:枝豆(実) 60g 赤:ミニトマト 4個</p> <p>④ 白:蓮根 400g 蓮根とコーンの ちぎり揚げ 黄:とうもろこし 小1 緑:みょうが 12~14個</p> <p>⑤ 赤:かじき 120g かじきのソテー 梅ソース 緑:梅干し 大1個 黄:玉ねぎすりおろし 大さじ1と1/2 酢 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/4</p> <p>⑥ 緑:野沢菜漬け 200g 地菜の漬物炒め 赤:鰹節 5g 赤:ちりめんじゃこ 80g サラダ油 適宜</p> <p>⑦ 黄:桔露柿 2個 桔露柿ゆず詰め 黄:ゆず 1個</p> <p>⑧ 緑:ブロッコリー 12房 ブロッコリーの胡麻和え 合え衣</p> <p>⑨ 黄:すもも 2個 すももの 紅茶ゼリー A 砂糖 大さじ4強 水 200cc</p>		<p>サラダ油 大さじ2 黄:バター 8g 黄:カレー粉 大さじ2</p> <p>A { 赤:トマトジュース190cc 赤:赤ワイン 大さじ4 鶏ガラスープの素 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 塩 小さじ1/2</p> <p>A { オリーブオイル 40cc 塩 1g 酢 小さじ1/2 粗挽きこしょう 少々</p> <p>塩 少々 レモン汁 小さじ2 粗挽きこしょう 少々</p> <p>A { オリーブオイル 40cc 粒マスタード 大さじ1 レモン汁 小さじ1</p> <p>A { 白:小麦粉 180g 水 90cc 塩 小さじ2/3 黒:黒ごま 大さじ2 油</p> <p>粗挽きこしょう 少々 白:小麦粉 大さじ1/2 油 小さじ2</p> <p>酒 大さじ1 だしの素 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 ごま油 小さじ1</p> <p>はちみつ 適宜</p> <p>砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 すりごま 大さじ3</p> <p>水 600cc 寒天 2g 砂糖 大さじ6強 緑:紅茶(パック) 2袋 黄:生姜の絞り汁 小さじ2 緑:ミント 適宜</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 バター 小麦粉</p>

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>① <b>桃のドライカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。</li> <li>・フライパンに油とバターを熱し、上記を水気がなくなるまで炒める。鶏肉を加え焼き色がつくまで炒めたら、カレー粉を振り入れ、さらに炒める。</li> <li>・Aと皮をむき一口大に切った桃を加え、汁気がなくなるまで炒める。</li> <li>・ごはんの上に盛り、輪切りにしたゆで卵を添える。</li> </ul> <p>② <b>桃のカッペリーニ(冷製パスタ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・桃の皮をむき、一口大の乱切りにしボールに入れ、レモン汁を絞り入れからめる。</li> <li>・ハムは短冊切り、青しそは千切りにし、Aの調味料を加え和え、冷蔵庫で冷やしておく。</li> <li>・沸騰した湯に塩(分量外)を入れ(水の1%)でカッペリーニを茹で、茹であがったらザルにあげ、素早く冷水で冷やし、水気をよく絞る。</li> <li>・麺をボールに入れよく和える。</li> <li>・全体に粗挽きこしょうををふる。</li> </ul> <p>③ <b>ぶどうとイカのマリネサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イカはワタを抜き、塩(分量外)を加えた熱湯で軽く茹で、水気を切って冷ました後一口大に切る。</li> <li>・枝豆は塩(分量外)を加えた熱湯で5分間茹で、さやから実を取り出す。</li> <li>・ぶどうとトマトは半分に切り、パプリカは薄くスライスする。</li> <li>・上記をよく混ぜ合わせ、レモン汁、塩、こしょうで味を調え冷蔵庫で冷やす。</li> <li>・Aの調味料を和えてソースを作る。</li> </ul> <p>④ <b>蓮根とコーンのちぎり揚げ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根は2/3はすりおろし、残りは粗みじんに切る。とうもろこしは粒を包丁でそぐ。みょうがは千切りにする。</li> <li>・ボールに上記とAを入れ、よく混ぜ合わせる。</li> <li>・油を熱し、一口大の大きさにスプーンですくい、揚げる。</li> </ul> <p>⑤ <b>かじきのソテー 梅ソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干しは種を取って、ペースト状になるまで包丁でたたく。器にAの材料を入れよく混ぜ合わせる。</li> <li>・かじきはペーパータオルで水気をふく。こしょうをふり、小麦粉を軽くまぶす。</li> <li>・フライパンに油を熱し、かじきを入れ蓋をして両面を色よく焼く。梅ソースをかける。</li> </ul> <p>⑥ <b>地菜の漬物炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野沢菜漬けは一口大に切り、熱湯でゆでこぼし、水気を切る。</li> <li>・鍋にサラダ油を熱し、野沢菜を炒める。</li> <li>・酒、だしの素、しょうゆで味を整え、鰹節、じゃこを入れ汁気がなくなるまで炒め、仕上げにこま油を入れる。</li> </ul> <p>⑦ <b>枯露柿 ゆず詰め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・枯露柿はへたを切り種を取り除く。</li> <li>・ゆずは種を取り除き、みじん切りにし、はちみつを加え餡を作る。</li> <li>・枯露柿の中へ餡を詰め込みラップで包み冷凍庫へ入れる。</li> </ul> <p>⑧ <b>ブロッコリーの胡麻和え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーは茹でて水にさらす。</li> <li>・和え衣の材料を混ぜておき。ブロッコリーを加えてよく混ぜ合わせる。</li> </ul> <p>⑨ <b>すももの紅茶ゼリー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すももは皮をむき、一口大に切りAの調味料とともに一煮立ちさせる。</li> <li>・鍋に水、寒天、砂糖、紅茶を入れて火にかける。沸いたら紅茶を取り出し生姜の絞り汁を入れかき混ぜる。</li> <li>・容器にすももを入れ、上から液を注ぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、ミントを飾る。</li> </ul>
---------------------------------------	---

お弁当写真  
データ貼付欄

